海外派遣留学プログラム「帰国報告書」

記入日	2025/6/29
所属学部・研究科・学府	国際教養学部
所属学科・専攻	国際教養学科
留学時の学年	学部3～4年

1. 留学先について

留学先大学名	東フィンランド大学												
留学先所属学部等	Department of Geographical and Historical Studies: Environmental Policy												
留学期間	出発日	2025/1/1	入学日	2025/1/7	修了日	2025/5/31	帰国日	2025/6/14					
住居	☒	大学(紹介) の寮・アパート	☐	民間アパート	☐					その他 ()			
	住居の決め方		大学提携先であるElliのWebページから、家具付き物件を依頼した。										
	通学時間		20分					On campus					
	通学方法		バス(1-3月) 自転車(4-5月)										
	居室スペース ✓を入れてください		☐	個室	☒	(3)	人部屋	☐				その他 ()	
	共有スペース ✓を入れてください		☒	完全個室	☒	キッチン	☒	トイレ	☒	バス	☐	リビング	☐
食事	自炊	60 %	学食	40 %	外食	0 %	その他	% ()					
保険	海外旅行保険 (名称・加入プラン名)		留学生トータルサポートプログラム										
	留学先国・大学指定保険 (名称・加入内容)		なし							☐	加入必須		
	その他加入保険		なし										
渡航ルート		ex.) 成田⇄シカゴ(飛行機)⇄ウィスコンシン(電車)											
		羽田 ⇄			ヘルシンキ(飛行機)			⇄ ヨエンスー(電車)					

2. 留学資金の内訳

自費	☐	貯金	300,000 円	☒	アルバイト	300,000 円	☐	その他	円
援助	☒	親	1,200,000 円	☐	家族・親戚	円	☐	その他	円
奨学金	☒	JASSO	550,000 円	☐	その他名称 ()	円	☐		円
その他	☐	()		☐		円	☐		円

3. 留学にかかった費用

総費用	約	1,730,000	円
-----	---	-----------	---

3-1. 留学にかかった費用：内訳

費目	外貨金額		円貨金額	
	通貨単位			
渡航費(往復)	円		500,000	円
JTBトータルサポートプログラム (海外旅行保険・危機管理サービス)			80,000	円
その他の保険料			0	円
査証・在留許可証			60,000	円
住居			240,000	円
光熱費			0	円
通信費 (Wi-Fi、SIMカードなど)			10,000	円
食費			200,000	円
通学に要する交通費			40,000	円
教科書、教材費			0	円
その他大学に支払った経費			0	円
その他 ☒ 旅行費用)			600,000	円
その他 ()				円
その他 ()				円

3-2. 各費用の支払い方法

大学に払った費用	クレジットカード
住居にかかった費用	クレジットカード
その他	

3-3. お金の管理方法

渡航時	☒	現金	100,000 円	その他 () 円
留学中		海外送金	キャッシング	その他 ()
現地での 口座開設		開設した	用意した書類や 気を付けること等 ()	☒ 開設しなかった

4. 学業面

4-1. 履修科目一覧

履修科目名	種類 ex.正規/聴講	単位数	単位互換		
			○	有	無
1 Development Crisis and Globalization	正規	2ECTS	○	有	無
2 Boreal and Arctic socio-ecological systems	正規	5ECTS	○	有	無
3 Finnish 1A : Introduction to the Finnish language	正規	2ECTS	○	有	無
4 Introduction to Finnish Educational Systems and School Life	正規	2.5ECTS	○	有	無
5 Circular. now	正規	3ECTS	○	有	無
6 Critical Geography of the European Union	正規	5ECTS	○	有	無
7 Food and society I	正規	5ECTS	○	有	無
8				有	無
9				有	無
10				有	無

4-2. 授業科目の選択, 登録方法

大学公式サイトから、履修科目一覧サイトに移動することができる。そして、履修科目一覧サイト内の「Courses for exchange students」に該当する授業を履修した。Webサイト「Peppi」から自分で履修登録を行う。履修要件に合致しない場合には、メールにて授業担当の先生と相談した。履修削除の期限が大学全体で定められていないため、これもメールにて授業担当の先生と相談した。

4-3. 授業内容, 方法に関して

基本的には同じ。対面・講義形式の授業もあれば、オンライン・自主学習形式の授業もあった。授業内容としては、開発危機とグローバル化、北極圏および北極圏の社会生態系、フィンランド語入門、フィンランドの教育制度と学校生活入門、循環経済、欧州連合の地理学、食と社会を履修した。また、Moodle、Digcampus、Teamsなどのプラットフォームを主に使用した。

4-4. 語学力について

周囲の学生・教授の英語のレベルは、第二外国語として非常に高かった。そのため、授業や普通の会話における英語の質・量ともに高いと感じた。また、私はSpeakingにかなりの苦手意識をもっていたが、発音や文法ミスなどを指摘するような学生・教師は一人もいなかった。そのため、コミュニケーションツールとして「英語」を使うことに集中することができた。これらから、私は「英語を使うこと」を実践的に挑戦することのできる環境が整っていると考える。

4-5. 図書館など学内施設について

非常に充実していた。主に学部棟・図書館・学食を利用した。学部棟は、対面授業を受ける際に利用した。教室の数は充実しており、コンセントも完備されていた。空き教室は大学アプリから予約して利用することが出来た。図書館は自習を行う際に利用した。一人でデスクトップ作業・複数人で協働学習など、様々なニーズに対応することが出来る。学食はキャンパス内に複数設置されており、特に図書館に併設されている学食と、ビストロ風の学食を利用した。

4-5. 交換留学期間中の千葉大学での学修について

ゼミは、現地時間の朝7時から、オンラインで参加していた。他にオンデマンド授業の履修はしていなかった。

5. 生活面

5-1. 住居について

大学提携先の「Elli」というアパート運営会社のWebページから応募した。渡航間近の時期に応募を行うと、条件が悪いアパートになったり、渡航前に部屋が確保できない可能性がある。そのため、数ヶ月前には応募することをお勧めする。留学生は家具付きの物件を借りることができるが、部屋数は多くはない。留学生は主にLatolankatuとKarjamäentieに住んでいる場合が多い。

5-2. 食生活について

特に困ることはなかった。自炊の主食は、主に米・トルティーヤであった。現地のお粥が日本の米に近かったため、鍋を使って炊飯していた。トルティーヤはスーパーで買ってきて、食べる際には肉や野菜を炒めたものをはさんで食べていた。他には、ヨーグルトやスクランブルエッグ、鳥足のオープン焼きを食べていた。

5-3. インターネット環境、携帯電話について

寮に以外は整備されていなかったため、スマートフォンをルーターとして使用していた。大学ではフリーWifiがあった。携帯電話は、DNAという会社のSimカードを使い、無制限プランを使用していた。ヨーロッパ旅行中はAirlaloというeSIMのヨーロッパ無制限プランを使用していた。

5-4. 服装について

1-2月はスキー場に行く格好である。ニット帽、スノー手袋、スノーシューズ、ダウン、ニット帽、超極暖などが必要である。一方で室内は暖かいので、温度調整がしやすい格好がよい。3-4月は関東の冬くらいの気候であり、次第に積雪が減っていく。ウールのコートやウールの手袋、極暖で充分だった。5月以降は、関東の春くらいの気候である。長袖シャツに薄めのパンツで充分であった。

5-5. 健康管理について

早寝早起きを心掛けた。具体的には、朝7時に起きて夜24時に寝た。また、食事をしっかりと取ること、暖かい恰好をすることも心掛けた。1月は17時には暗くなる一方で、5月には全く暗くならない。そのため、生活リズムの狂いや、睡眠時間の変動が起きる可能性がある。そのため、ビタミン剤を日本から持っていくこと、遮光カーテンを購入することをおすすめする。

5-6. 保険、危機管理サービスの利用について

通院・事故・盗難などを経験しなかったため、利用しなかった。

5-7. 課外活動について

友人宅や自宅とパーティーを行ったり、ホッケー観戦に行ったり、移民の方の出身国の独立記念や正月祝いなどの様々なイベントに参加していた。また、SYKETTAという「学生サービス」を利用してサッカーを行っていた。学期ごとに一括支払いをすることで、様々なスポーツに参加することが可能である。私は週に2回、併せて4時間ほどサッカーをしていた。

5-8. 学外のコミュニティとの交流について

サッカーのコミュニティに参加していた。上記のSYKETTAでの友人から教えてもらったコミュニティである。ここで週に一度、2時間ほど、冬は体育館内でフットサルを、春は外でサッカーをしていた。現地の様々な子供や学生、社会人に至るまで参加している。参加者数は非常に多く、20人～50人程度である、監督者がおり、オープンな雰囲気なので、とても参加しやすかった。

5-9. 日本から持参してよかったもの

ほぼ全てのアイテムはスーパーやセカンドハンドショップで買い揃えることができる。フィンランド・フランス・イタリア・オーストリアはTYPE-Cの変換器で問題なく、3つ以上持って行くのをおすすめする。300均のセキュリティポーチは、パスポートを携帯する際に重宝した。圧縮袋、運動着、SIMピン、南京錠、スマホストラップ、機内用スリッパ、のど飴、湿布、輪ゴム、クリップ、洗濯ネット、洗濯ひも、クイックルワイパーもおすすめ。

5-10. 日本から持参したが不要だったもの

カイロではどうにもならない寒さなので不要だった。個人差はあるが、現地の食事で問題なかった人間なので、大量の日本食は要らなかった。特に、アルファ米やインスタントみそ汁は重かったり、かさばるためオススメしない。ティッシュなどの消耗品、タッパーなどのキッチン用品など、大量消費・安価・こだわる必要がない、こういったアイテムは現地での購入をおすすめする。

5-11. 現地での対人関係について気づいたこと(習慣の違い、マナーなど)

フィンランドの方々の気質は、日本人の気質と非常に近い。パーソナルスペースの取り方や公共的な場所での振り舞いなど、周囲への配慮が徹底されている。バスを降りるときは「ありがとう」と言って降りるのも共通点である。一方で、愛想笑いをしないし、世間話もあまりしない。他人のファッションにも全く興味を示さない。「個人の自由」を対人関係において重要視していると感じた。親切で思いやりに溢れている方が非常に多いが、それはしっかりとコミュニケーションを取らないと得られないものであると思う。

5-12. 余暇の過ごし方

旅行

- ①ヨーロッパ旅行 パリ→ローマ→ウィーン 期間：2025年4月24日～5月3日 費用：30万円 内容：世界遺産、美術館巡り
- ②ヨーロッパ旅行 ベネチア→フィレンツェ→ローマ→ミラノ 期間：2025年5月11日～5月21日 費用：30万円 内容：世界遺産、美術館巡り

その他

サッカーなどの運動を通して気分転換をしていた。特に友人たちと体を動かすことは、良いストレスの発散につながった。

6. その他

6-1. 留学希望者へのアドバイス

言語、費用、環境、今後など不安に思う事は沢山ありました。でも最低限の準備や知識があればなんとかなります。そしてこの苦労の連続は大きな意味があったと思っています。1人では生きてはいけない。だからこそ、コミュニケーションを取るための準備や知識が重要であり、実践する機会として、交換留学に行ってきたと考えています。東フィンランド大学には日本人留学生が以外と多くいたけれど、そのコミュニティに必要以上に留まらないで下さい。フィンランドの冬は尋常ではなく寒いので、スキー場に行くつもりで準備をしてください。最後に、あなたの留学が素晴らしいものになることを祈っています。

6-2. 留学を終えて

卒業研究として、フィンランドで経験してきた「自転車の利用」というテーマを深めたいと考えています。また「英語を臆せず話す事」や「前のめりにコミュニケーションを取る事」は留学中に鍛えられて、自身が付きました。これを活かして、航空や鉄道、旅行などの業界において就職活動をしようと考えています。留学を通じて「安全で自由な移動」ができる、そのありがたさを実感したからです。